



# 給食だより

令和4年6月29日  
さいたま市立浦和中学校

新型コロナウイルス対策で、まだマスクをつけた暑い夏を迎えようとしています。これからが夏本番、暑さに負けずに部活動や勉強に取り組んでください。もちろん、新しい生活様式を守りながら、休日の外出や趣味なども楽しんでください。でも、それらを十分楽しむ基本になるのは健康です。免疫力を強くするためにも規則正しい生活をして、しっかりと食べてくださいね。

さて、気温が30度を超える日が多くなるこれからの季節に心配なのが熱中症です。熱中症を防ぐ8つの食生活ポイントを紹介しますので参考にしてください。

## 暑さに負けないしっかり食べる食生活のポイント

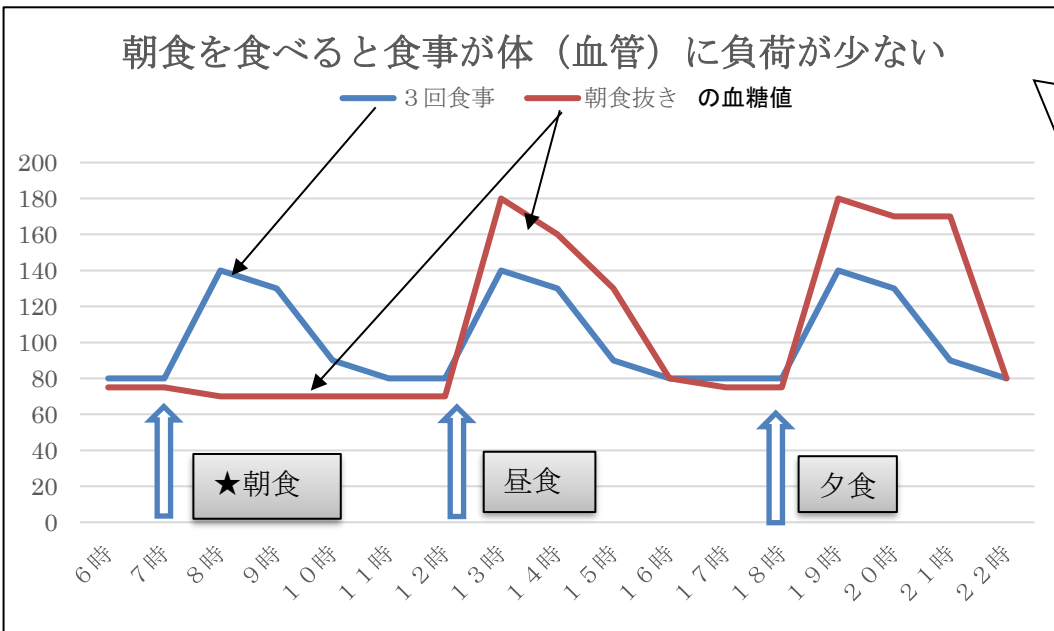
- ① 朝食をしっかり食べる。(生活リズムを守り熱中症を予防します)
- ② 三度の食事を欠かさない。(1日2回は主食+主菜+副菜・汁物の組合せで)
- ③ 冷たいものは控えめにする。(胃腸に負担をかけないように)
- ④ 積極的にカルシウムを補給する。(牛乳1日1本とヨーグルトを)
- ⑤ 旬の夏野菜・果物を食べる。(ビタミン、ミネラルを補給する)
- ⑥ こまめに水分を補給する。(お茶や水もですが、食事から十分にとる)
- ⑦ 肉、豆腐、魚、卵を食事に必ず取り入れる。(たんぱく質が大事)
- ⑧ しっかり食べて適度な運動、十分な睡眠をとる。(生活習慣の維持)



朝食は最大の熱中症予防になります。特に、部活動やプール、野外での活動の際には絶対に食べて出かけましょう。特に、温かなみそ汁や野菜スープがお勧めです。(塩分の補給と暑さに順応する準備ができます) また、朝食を食べた方が脳の働きもよく、体への負担も少なく生活習慣病の予防になります。

### 食事が及ぼす血糖値の変化グラフ

★ 朝食を抜いた場合は、血糖値の変化が大きい ★



朝を抜くと当然脳へのエネルギーが供給不足となり集中力や思考力が低下します。また高血糖(200mg/dl以上)や低血糖を(60-70mg/dl以下)繰り返すと生活習慣病へのリスクが高くなることもわかっています。

★血糖値が安定することで血管内壁への負荷を少なくし将来の生活習慣病の予防となります。

成長期だからこそ、体に良い習慣を繰り返すことが大事です。また、毎年行われる学習調査でも、食事や睡眠、運動を含めた生活リズムが整っている生徒の方が、成績が良い傾向にあることが分かっています。長い期間家に居ることが多かったと思いますが、食事や適度な運動習慣も整えて暑い夏を乗り切ってください。